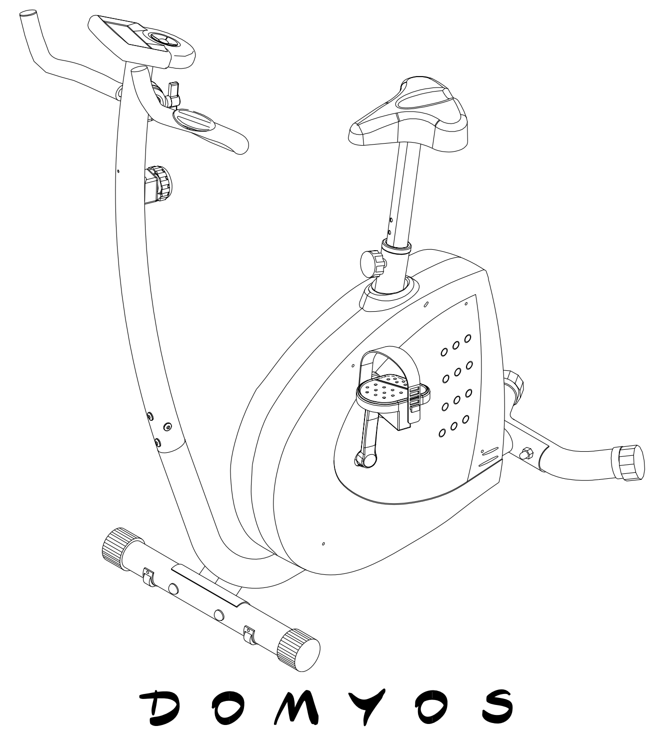
VM 430

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书



DOMYOS

VM 430

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书

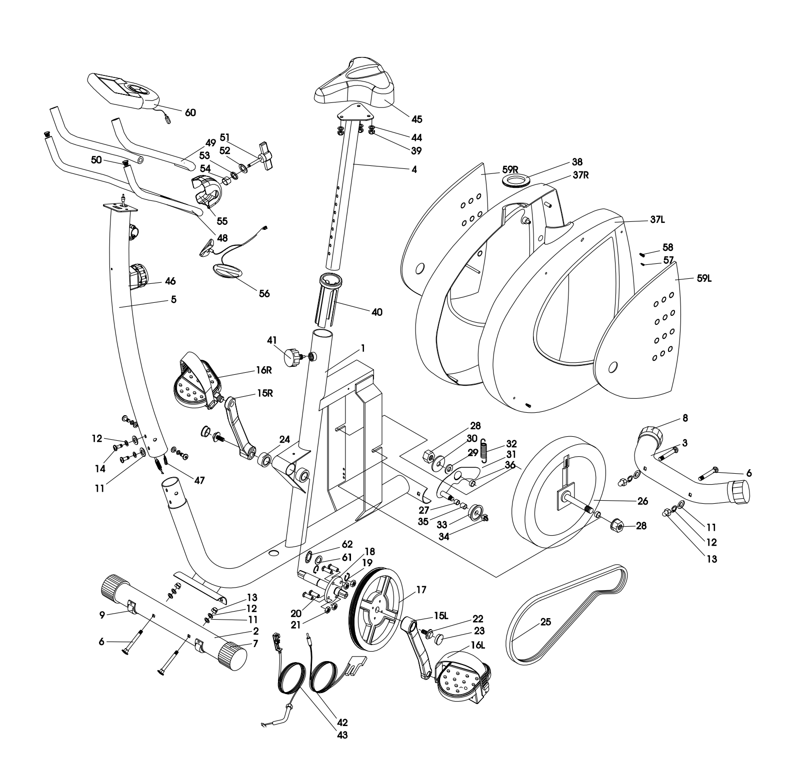
DECATHLON
4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France





Made in China

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89

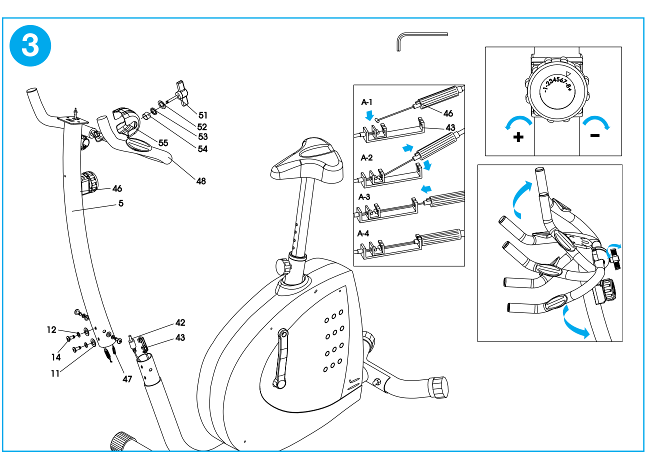

60
49
51
53
52
50
54
55
48
56
45
44
39
4
40
41
1
46
5
16R
15R
24
12
14
11
47
59R
38
37R
37L
58
57
59L
28
30
29
32
31
36
27
35
33
34
8
3
6
26
28
11
12
13
62
61
18
19
17
13
12
11
2
7
9
6
20
21
15L
22
23
16L
25
42
43

1

3
A
1
2
A

2

4
1
41
45
C
4



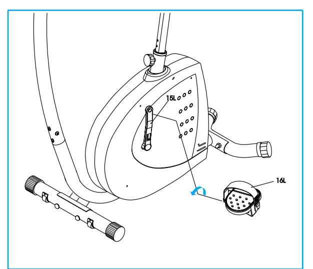
4

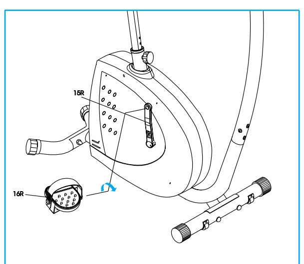
60

47

56







A X4 TRCC M8X75

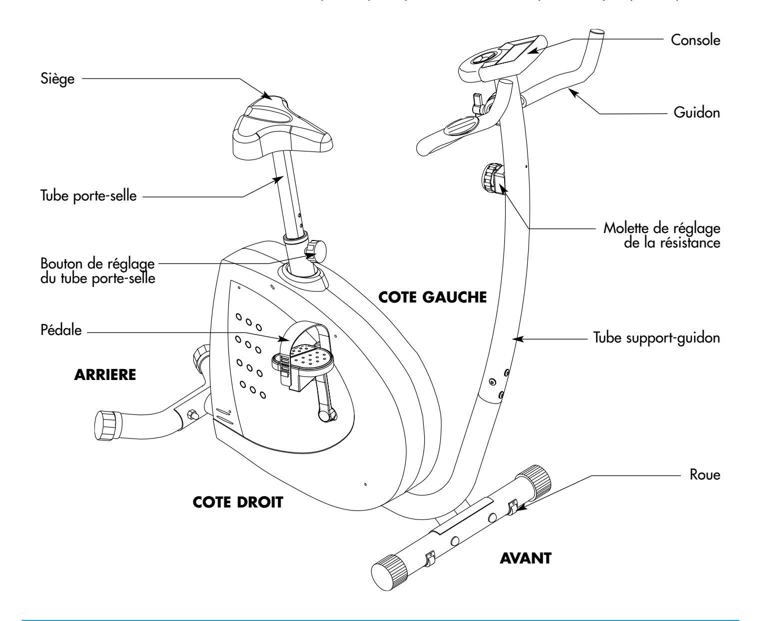
B X4 M8X15

C X3 M8

X1

X1

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons crée la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.
Produit créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.fr
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.



Modèle N° : ________________
N° de série : ________________

Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.

N° de série

AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

PRESENTATION

Le VM430 est un vélo de remise en forme nouvelle génération.
Ce vélo vous place dans une position anatomique, le dos droit et les bras dans une position reposante.
Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

2. Cet appareil est conforme aux normes européennes, américaines et chinoises, relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique. (EN-957-1 et 5 classe HC / ASTM F1250 / GB17498)

3. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.

4. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.

5. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne (valable seulement pour le territoire des Etats Unis).

6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.

7. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisament large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du vélo en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.

8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.

9. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.

10. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, …)

11. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.

12. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.

13. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.

14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.

15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.

16. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.

17. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.

18. Ne bricolez pas votre VM430.

19. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.

20. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.

21. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.

22. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.

23. Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours du guidon.

24. Toute opération de montage/démontage sur le vélo d'appartement doit être effectuée avec soin.

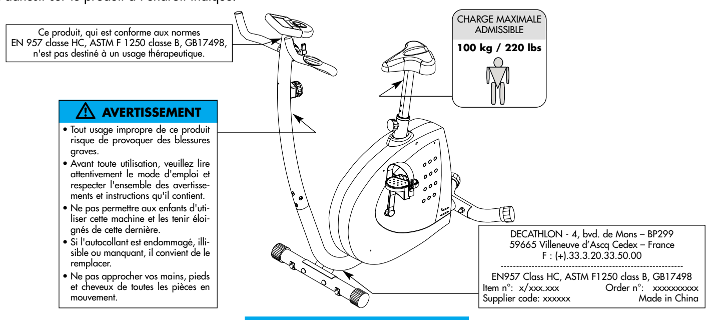
25. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.

26. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 livres.

AVERTISSEMENT

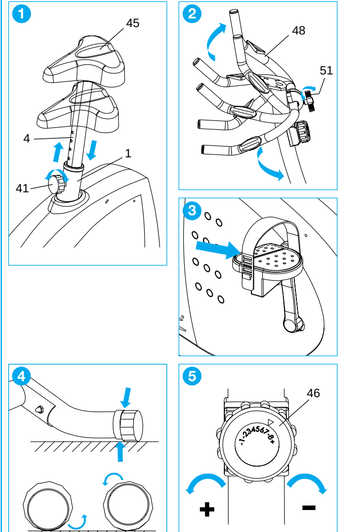
Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation. DECATHLON décline toute responsabilité pour toute blessure corporelle ou dommage infligé aux biens résultant de l'utilisation de ce produit.

Les adhésifs illustrés sur cette page ont été apposés sur le produit aux endroits représentés ci-dessous. Pour tout adhésif manquant ou illisible, veuillez contacter votre magasin DECATHLON et commander un adhésif de remplacement gratuit. Replacez l'adhésif sur le produit à l'endroit indiqué.



REGLAGES

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage (selle, guidon).



1 COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIEGE

Pour un exercice efficace, le siège doit être à bonne hauteur.
En pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le siège (45), le maintenir et dévisser le bouton (41) sur le tube de selle. Aligner l'un des trous du tube porte selle (4) avec celui du tube de selle (1). Remettre en place le bouton (41) et le resserrer.

ATTENTION :

- S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube de selle et le serrer à fond.
- Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.

2 COMMENT AJUSTER LE GUIDON

Pour ajuster le guidon (48), desserrer la manette (51) et la resserrer dès que le guidon est dans la position appropriée.

3 COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PEDALES

Pour ajuster la sangle de la pédale, desserrer d'abord le système de blocage sous la pédale, auster la sangle à la position désirée et resserrer la fixation.

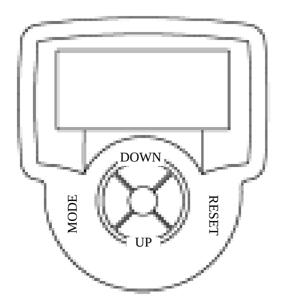
4 MISE A NIVEAU DU VELO

En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'un des embouts d'extrémité (8) en plastique du pied support arrière (3) ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilite.

5 REGLAGE DE LA RESISTANCE

Le système de freinage et la résistance sont couplés à la vitesse de pédalage.
Le réglage de la résistance s'effectue à l'aide de la molette indexée (46) de 1 à 8.
La position 1 correspond à la résistance la moins élevée et la position 8 à la plus élevée.
Vous pouvez faire varier la résistance tout en pédalant.

COMPTEUR VM 430



EXPLICATIONS DES TOUCHES

MODE :
Sélection de la fonction à prérégler.

"UP" :
Appuyer sur la touche UP pour augmenter les valeurs de réglage : TEMPS, DISTANCE, CALORIES ou PULSATIONS.

"DOWN" :
Appuyer sur la touche DOWN pour diminuer les valeurs de réglage : TEMPS, DISTANCE, CALORIES ou PULSATIONS.

"RESET" :
Remise à zéro de l'affichage.

FONCTIONS ET UTILISATIONS

MISE EN MARCHE ET ARRET AUTOMATIQUES :
L'affichage s'enclenche automatiquement par l'appui sur une touche quelconque ou en démarrant l'exercice. Si pendant 4 minutes aucun signal n'est détecté, le compteur s'arrêtera automatiquement.

"TIME" (TEMPS) :
Si le temps n'a pas été préréglé, le comptage augmente par intervalles d'une seconde pendant l'exercice. La distance parcourue s'affichera dans la fenêtre.

- Comptage : Sans préréglage du temps, l'écran affiche le comptage par incréments de 00:00~99:59 min.
- Compte à rebours : Si le temps de l'exercice a été préréglé pour une durée de 1:00~99:00 minutes, le compte à rebours s'effectue à partir de la valeur préréglée. Dès que cette valeur est atteinte, un signal sonore retentira.

"SPEED" (VITESSE) :
Pendant l'exercice la vitesse actuelle s'affiche dans la fenêtre.
L'écran affiche la vitesse actuelle de 0.00 ~ 99.9 km/h ou miles/h (pour les produits destinés au marché américain).

DIST (DISTANCE) :
L'écran affiche par cumul la distance des trajets parcourus.

- Comptage : Sans préréglage de la distance, le comptage affiché s'effectue par incréments de 0.1~999.9km ou miles (pour les produits destinés au marché américain).
- Compte à rebours : Si la distance à parcourir a été préréglée de 1.0~999.0 km ou miles, le compte à rebours s'effectue à partir de la valeur préréglée. Dès que cette valeur est atteinte, un signal sonore retentira.

"PULSE" (PULSATIONS) :
Pour mesurer votre rythme cardiaque, placez les paumes de vos mains sur les deux surfaces de contact. Votre rythme cardiaque s'affichera dans la fenêtre. Si aucune pulsation n'est captée pendant 16 secondes, le symbole "P_" s'affichera à l'écran.
Attention : il s'agit d'une estimation, qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.

CALORIES :
Les calories brûlées s'affichent dans la fenêtre.

- Comptage : Sans préréglage d'une valeur pour les calories, le comptage affiché s'effectue par incréments de 0.1~999.0 calories.
- Compte à rebours : Si les calories ont été préréglées entre 1.0~999.0, le compte à rebours s'effectue à partir de la valeur préréglée. Dès que cette valeur est atteinte, un signal retentira.

Attention : il s'agit d'une estimation, qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.

PREREGLAGE DU TEMPS, DE LA DISTANCE, DES CALORIES ET DES PULSATIONS :

1. Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que la fenêtre à prérégler clignote.
2. Appuyer sur les touches UP ou DOWN jusqu'à l'affichage du chiffre désiré dans l'affichage à cristaux liquides.
3. Dès le démarrage de l'exercice, le compte à rebours de la fonction préréglée commence.
4. Un bip de 12 secondes indiquera que la valeur préréglée a été atteinte. Pour arrêter le bip, appuyer sur n'importe quelle touche.

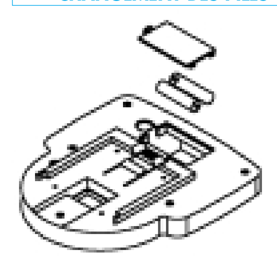
REMARQUES :

1 . Nous vous suggérons de ne prérégler qu'une seule fonction. Si plusieurs fonctions sont préréglées, le signal d'alarme retentira dès que la première valeur préréglée aura été atteinte.
2 . En ce qui concerne la fenêtre PULSE, elle clignotera en continu si les pulsations actuelles détectées se situent au-dessus de la valeur préréglée.
3 . Pour quitter cette fonction, ne pas appuyer une nouvelle fois sur MODE, mais attendre environ 4 secondes que le clignotement de l'affichage s'arrête.

SPECIFICATIONS

FONCTION	Temps	0:00-99:59
	Distance	0.01-99.99 kilomètres ou miles (USA)
	VITESSE actuelle	0.0-99.9 km/h ou miles/h (USA)
	Rythme cardiaque	30-240 pulsations par minute
	Calories	0.1-99.9 kcal
ECRAN		A cristaux liquides
MODULE DE COMMANDE		Microprocesseur 4 bits à circuit unique
CAPTEUR		Type magnétique sans contact
SOURCE D'ENERGIE		Nécessite 2 batteries de type AA ouUM-3
TEMPERATURE DE SERVICE		0°C ~ +40°C (32°F~ 104°F)
TEMPERATURE DE STOCKAGE		-10°C ~ +60°C (14°F~ 140°F)

CHANGEMENT DES PILES



1. Retirez le couvercle et placez deux batteries de type AA ou UM-3 dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran. Veuillez vous reporter à l'illustration ci-dessous.
2. S'assurer de la mise en place correcte des batteries et du parfait contact avec les ressorts.
3. Remettre en place le couvercle et s'assurer de sa fermeture.
4. Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les batteries, attendre 15 secondes et les remettre en place.
5. A un usage normal la durée de vie des batteries est d'environ deux mois.
6 . Si vous retirez les batteries, la mémoire de l'ordinateur s'efface.
7 . Rapportez les piles usagées dans les endroits de recyclage prévus à cet effet.

PARTIES DU CORPS TRAVAILLEES

Le vélo d'appartement est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).
Le vélo d'appartement permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers.
Participent également à l'exercice les muscles des mollets et la partie basse des abdominaux.

UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraînez tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.
Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

Travail aérobie pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.
Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobie pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.
La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.
L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.
Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.
Pour réparer le produit, rapportez-le dans un DECATHLON.
Tous les produits pour lesquels la garantie est utilisée, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :
• Dommage causé lors du transport
• Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
• Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
• Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

Cette garantie vous donne des droits particuliers reconnus par la loi. Il est possible que vous ayez également des droits qui varient plus ou moins d'une province à l'autre spécifiés par le vendeur de votre équipement.

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

CARDIO - TRAINING

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

CONTRÔLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls périodiquement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :

Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :

- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées.

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.

2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

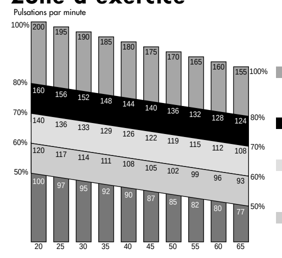
C Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

Zone d'exercice



- Entraînement de 80 à 90% et au delà : Zone anaéorobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.

ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.